

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	32 (1975)
Heft:	11
Rubrik:	G+S informazioni

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

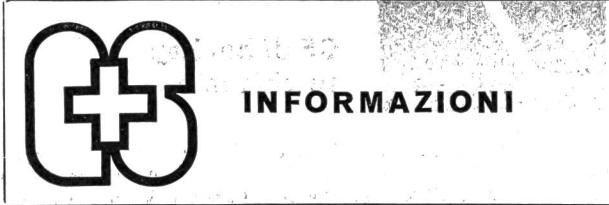
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Comunicati dei capi disciplina



Atletica leggera

Corsi di disciplina orientamento D

Quando?

Corsi di disciplina sportiva atletica leggera orientamento D (allenamento della condizione specifica) possono svolgersi solo durante il semestre invernale (di regola da ottobre a marzo).

Eccezioni vengono esaminate dal competente esperto.

Chi?

Ogni monitor di atletica leggera è autorizzato a organizzare un corso di disciplina sportiva D. Qualora fosse in possesso anche del riconoscimento di monitor nella disciplina allenamento d'efficienza fisica, per l'indennità conta la categoria di monitor più alta.

Come?

Per un corso di disciplina sportiva D si tien conto delle direttive generali come in tutti gli altri corsi.

La materia d'insegnamento si articolerà in scopi parziali e rilievi particolari e sarà definita per iscritto nella rubrica «Tema d'insegnamento» del programma di corso. La ripartizione dovrebbe essere in **lavoro tecnico, allenamento della condizione ed esami** (per es. esame di disciplina D, gare «indoor», test).

PROGRAMMA D'INSEGNAMENTO

Tecnica

La preparazione tecnica dell'allenamento invernale deve orientarsi sul programma d'insegnamento di un corso estivo di disciplina sportiva atletica leggera.

Condizioni permettendolo (tempo, palestre, impianti all'aperto, materiale ecc.) devono essere elaborate il **maggior numero di discipline**. Con l'ausilio di accessori ed esercizi semplificati, in normali condizioni d'allenamento in palestra, è possibile introdurre e perfezionare praticamente l'intera materia.

Allenamento della condizione

L'allenamento della condizione deve in ogni caso comprendere esercizi e attrezzi dell'esame di disciplina D atletica leggera:

Esercizi e attrezzi

5 balzi / 6 balzi successivi

Forme d'allenamento

perfezionamento d'ogni tipo di salto, con e senza ostacoli, una e due gambe

Getto del pallone pesante

Corsa d'ostacoli

tutti i lanci e getti possibili con gli attrezzi: superare in corsa, in salto, passare sotto, corsa-slalom, salto con appoggio, capriola

Salto con la corda

saltare con la corda nelle diverse variazioni, perfezionamento del salto (vedi sopra), allenamento di resistenza all'aperto

Ragazzi:

Arrampicata (pertica o fune)

esercizi di slancio e trazione a tutti gli attrezzi, esercizi di rafforzamento con elastico, piccoli pesi ecc.

Se possibile, anche i seguenti settori della materia dovrebbero essere contenuti nell'allenamento invernale:

- ginnastica di prestazione (anche con musica), esercizi individuali, a coppie, in gruppo
- esercizi di reazione e velocità
- corse di resistenza e gioco di corsa (all'aperto)
- perfezionamento di salto (su pedana di tappeti, sopra panchine, ostacoli ecc.) con la corda o la fune
- allenamento di forza agli attrezzi (spalliera, sbarra, parallele, fune, pertica)
- allenamento della forza con attrezzi (pallone pesante, elastico, piccoli pesi, manubri a dischi)
- allenamento-circuito
- corsa d'ostacoli, giochi di corsa e rincorsa, staffette
- piccoli giochi come palla al cacciatore, lotta per la palla ecc.
- giochi più importanti come pallavolo, pallacanestro, pallamano ecc.

Nell'allenamento della condizione occorre tener conto sia degli **esercizi di sviluppo generale** sia delle **forme d'allenamento proprie alla disciplina** (allenamento speciale della condizione).

Esami

Al termine del corso di disciplina D occorre svolgere l'esame di disciplina D atletica leggera (esame della condizione specifica). In un tale corso viene a cadere il test di condizione generale G+S (facoltativo). Prescrizioni d'esecuzione, tabelle e limiti dell'esame d'efficienza fisica B. Raggiungere il limite dell'esame di disciplina D non dà diritto alla distinzione, conta però durante sei mesi come risultato di condizione (esigenza per l'ottenimento della distinzione).

Il responsabile della disciplina
Ernst Strähli



Sci

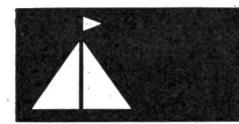
Scuola svizzera di sci e corsi G+S

Prendendo spunto dall'adagio «l'unione fa la forza», rivolgo un appello a tutti i capi e maestri di classe dei corsi di sci G+S affinché cerchino il contatto con le scuole di sci locali, e più precisamente con i direttori e gli istruttori di queste scuole. Essi potranno indicare le piste appropriate e forse anche aiutare a trovare il materiale speciale. Non dimenticare che siete stranieri nel loro territorio! Ricordatevi inoltre che lavorate come «monitori di sci» retribuiti nel quadro dei corsi G+S e vi è quindi proibito impartire lezioni di sci per conto vostro. Esistono leggi cantonali a questo proposito e bisogna rispettarle! Vi auguro un'eccellente stagione senza incidenti e molto successo nel vostro lavoro.

Il capo disciplina sci
Christoph Kolb

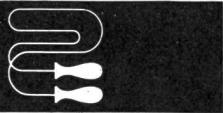
Notiziario G + S Ticino

Mario Giovannacci



Escursionismo e sport nel terreno

Al corso per monitor G+S 2 della specialità ha ottenuto la qualifica — oltre a quelli annunciati nel no. 10 della rivista — anche: Ruspini Angelo, Bodio; Sganzini Francesca, Lugano; Socchi Diego, Viganello e Padrina Franco, Locarno.



CF di efficienza fisica

Il Direttore del Ginnasio cantonale di Giubiasco, signor Rudolf Herold, a cui non fa difetto né la comprensione né lo spirito di collaborazione, ha gentilmente permesso all'Ufficio cantonale G+S di organizzare, dall'8 al 12 settembre u.s., il corso di formazione per monitrici e monitori di efficienza fisica. Per la prima volta, e ciò in ossequio alle recenti disposizioni emanate dalla Scuola federale di Macolin, detto corso si è svolto con un programma unico per i due sessi. Istruttori erano gli esperti e monitori G+S, Giovanni Meroni, Cleto Papa, Gianni Pedruzzi e Mariella Sciarini ai quali si è aggiunto, parzialmente, Luigi Nonella che ha tenuto delle lezioni di atletica leggera. Un «cast» di istruttori quindi che era una sicura garanzia per l'esito finale del corso. Infatti la variazione delle lezioni, la validità e la consistenza delle stesse hanno fatto sì che i partecipanti ne avessero trarre i maggiori benefici per arricchire il proprio bagaglio tecnico.

Anche questo corso è riuscito pienamente e sicuramente varrà ad invogliare i futuri monitori ad intensificare la loro attività per sviluppare sempre più questa disciplina sportiva.

Hanno ricevuto il brevetto di monitrice o monitoro G+S di efficienza fisica le seguenti persone: Battilocchi Magda, Sementina; Beffa Paola, Airolo; Bernasocchi Luciana, Carasso; Cislini Michela, Personico; De Giorgi Erna, Manno; Geuggis Michele-Rosa, Arcegno; Minola Morena, Biasca; Schnyder Luciana, Massagno; Borotto Giuseppe, Losone; Burkhardt Daniele, Brissago; Camponovo Emiliano, Bellinzona; Fontana Franco, Como; Fraschina Luca, Bedano; Frigerio Floriano, Balerna; Luisoni Giorgio, Sementina; Luraschi Pierangelo, Bellinzona; Negrini Flaminio, Bellinzona; Polito Fiorenzo, Airolo; Rota Paolo, Giubiasco e Vanina Dario, Biasca.



CF di pallacanestro

A Campo Blenio, dal 3 al 6 settembre u.s., si è tenuto, parallelamente ai due corsi di escursionismo, un corso di formazione per monitori G+S di pallacanestro.

Per l'istruzione, che era impartita dai due esperti G+S della disciplina, Brunello Arnaboldi e Renato Carettoni, hanno potuto usufruire della palestra comunale di Olivone e del campo di pallacanestro di Aquila, grazie alla com-piacenza del signor Giancarlo Buzzi.

Anche se i partecipanti dovevano operare degli spostamenti per beneficiare delle attrezture sportive, ciò nonostante hanno alla fine gradito la vita comunitaria passata assieme durante i quattro giorni del corso. In effetti l'Ufficio cantonale «Gioventù e Sport» non si preoccupa soltanto di formare nuovi monitori ma mette particolarmente l'accento sull'opportunità di creare un ambiente adatto, dove regni l'amicizia sincera e la cameraderia: fattori questi indispensabili per il buon funzionamento di qualsiasi società. Gli organizzatori si sono pure interessati che il vitto e l'alloggio fossero di gradimento a tutti; e i cuochi, coniugi Dolores e Primo Beltraminelli ci sono perfettamente riusciti per quanto riguarda la sussistenza mentre che per l'alloggio la Casa Cristallina offre tutte le comodità ed è molto funzionale.

A Campo Blenio hanno ricevuto il brevetto di monitoro G+S 1 di pallacanestro le seguenti persone: Bernasconi Renato, Massagno; Branca Carla, Minusio; Burki René, Ballerna; Cima Barbara, Dangio; Crivelli Orlando, Breganze; Fenini Gianni, Massagno; Jermi Marco, Lugano; Monti Francesca, Lugano; Pellegrini Giampaolo, Massagno; Piantoni Vania, Malvaglia; Sartori Dario, Viganello; Tabacchi Giuseppe, Bellinzona; Vaucher de la Croix Sergio, Lugano; Winkelmann Monica, Muralto e Volpe Fabio, Lugano.



CF di hockey su ghiaccio

A La Chaux-de-Fonds, dal 12 al 14 settembre u.s., organizzato dall'Ufficio cantonale G+S di Neuchâtel, ha avuto luogo un corso di formazione per monitori G+S di hockey su ghiaccio, con la partecipazione di un ticinese, Palmiro Alberti, di Bellinzona, il quale è stato qualificato monitoro 1. In seguito sono pervenute all'Ufficio G+S Ticino altre qualifiche di ticinesi che hanno partecipato a corsi di introduzione a Macolin e a St. Moritz e a un corso di formazione a Porrentruy ottenendo il brevetto di monitoro 2 della specialità. Essi sono: Imhof Walter, Ascona; Pancaldi Guido, Ascona; Blazek Karel, Lugano; Tucci Carmine, Lugano e Croce Fausto, Ambri il quale ha ottenuto il brevetto di monitoro 3 e di esperto.



CA ginnastica artistica e attrezzi

Nel programma di attività G+S 1976 non figurano corsi di aggiornamento per la disciplina ginnastica artistica e attrezzi. Pertanto tutte le monitrici e i monitori che sono tenuti a farlo per non perdere la qualifica sono invitati a partecipare ai due corsi organizzati dall'Ufficio cantonale vodese (per incarico dei Cantoni romandi e del Ticino).

I corsi avranno luogo nel modo seguente:

VD 52 — Ginnastica artistica e attrezzi femminile, a Pully, il 6 e 7 marzo 1976. Termine per l'iscrizione il 6 gennaio 1976.

VD 53 — Ginnastica artistica e attrezzi maschile, a Morges, il 3 e 4 aprile 1976. Termine per l'iscrizione il 3 febbraio 1976.

Le iscrizioni sono da indirizzare all'Ufficio cantonale «Gioventù e Sport» Ticino, Via Nocca 18, 6500 Bellinzona.

Monitori, annurate i vostri corsi sci G+S

A grandi passi si avvicina il periodo in cui si svolgono numerosi corsi G+S di sci con i giovani: cioè da Natale al giorno dell'Epifania.

Ricordiamo pertanto ai monitori responsabili dell'organizzazione di detti corsi la necessità di annunciare per tempo (21 giorni prima dell'inizio del corso) all'Ufficio cantonale «Gioventù + Sport», Via Nocca 18, 6500 Bellinzona.

Attiriamo inoltre l'attenzione che il materiale messo a disposizione dalla Scuola di Macolin (sci, bastoni, sci di fondo ecc.) viene assegnato soltanto ai giovani privi di equipaggiamento che frequentano corsi con il programma 1; la richiesta del materiale da parte del monitoro responsabile deve essere fatta soltanto se è ritenuta indispensabile.

La Scuola di Macolin ha di recente emanato precise disposizioni a proposito del materiale; disposizioni che invitano gli Uffici cantonali G+S ad essere strettamente vigilanti, anche per evitare gli abusi registrati nel passato.